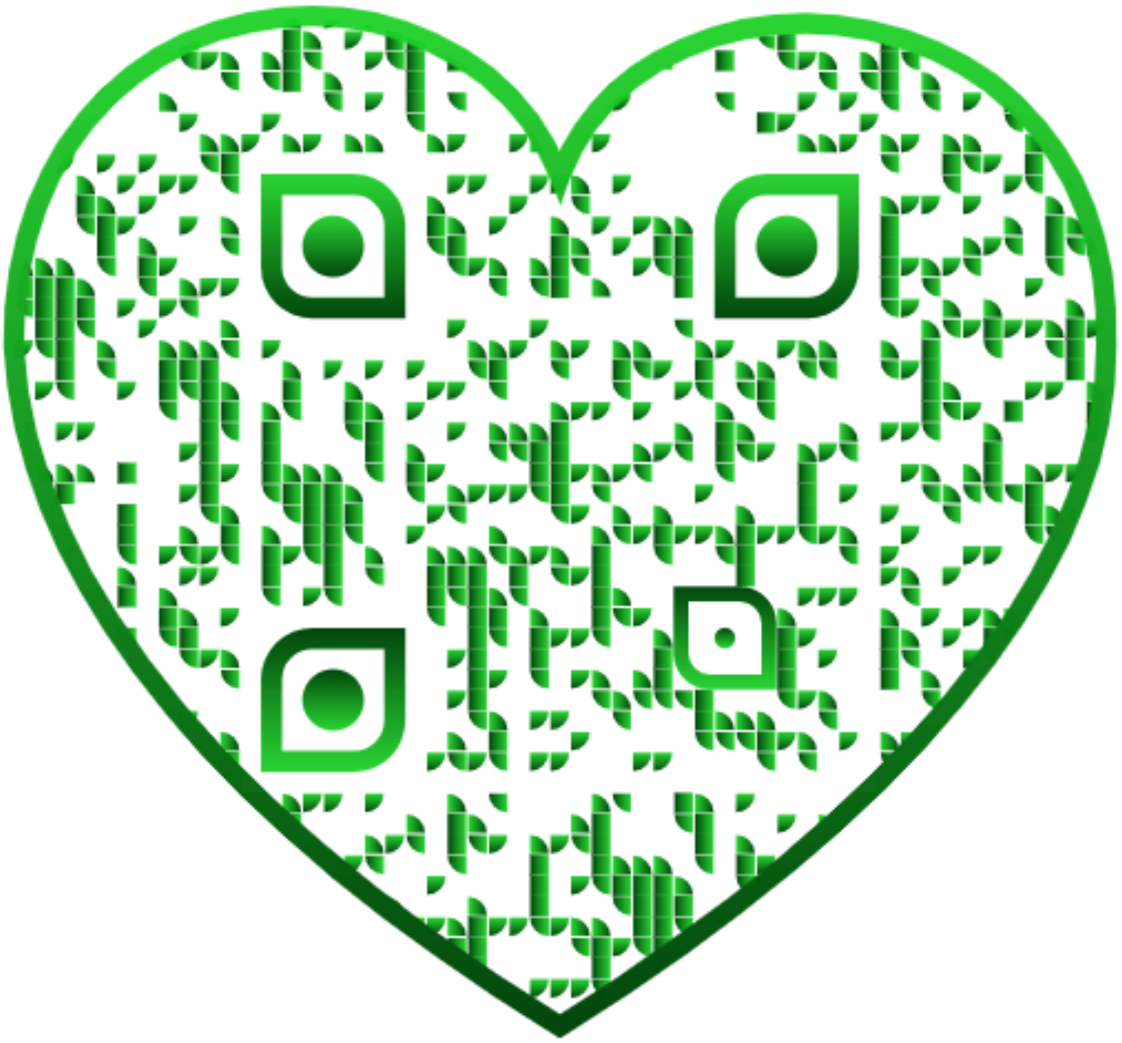
Les petites idées culinaires de Chris Andco

44 Recettes F.R.E.E.

Faciles, Rapides, Économiques & Épatantes

Christelle Devautour



Recettes & photographies de Christelle Devautour
Conception graphique de Delphine Decet-Even

Tous droits de traduction, d’adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

© 2016 Christelle Devautour / Christelle Devautour

Edition : BoD - BOOKS ON DEMAND
12/14 Rond-point des champs Elysées
75008 Paris

Bonjour à toutes et tous, Beaucoup d'entre vous me connaissent à travers mon blog et ma page Facebook qui se nomment « Les petites idées culinaires de Chris Andco ».

Je m'appelle Christelle, maman de 3 enfants et enseignante en primaire. J'ai toujours adoré cuisiner et toute petite, je reproduisais déjà les délicieux desserts de ma Maman. En grandissant, j'ai pris autant de plaisir à cuisiner le sucré que le salé et j'aime par-dessus tout inventer mes recettes.

En 2014, j'ai créé ma page Facebook puis mon blog dans la foulée car je souhaitais que mes recettes soient plus facilement accessibles à mes lecteurs. Pour varier les plaisirs, j'ai également ouvert plusieurs comptes sur les réseaux sociaux :

Twitter, Food Reporter, Instagram.

En 2015, ma première vidéo filmée par ma fille lorsque je réalisais un cake zébré chocolat et noisette a été visionnée plus de 65 000 fois sur Facebook ce

qui m’a poussée à créer ma chaîne Youtube afin d’y retrouver plus facilement mes modestes vidéos.

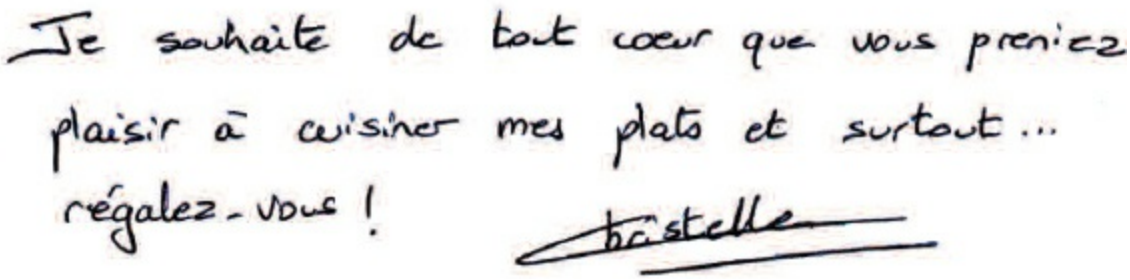
Je ne suis pas cuisinière de formation, je n’ai jamais assisté à un cours de cuisine (sauf quand mon partenaire de blog « La Villageoise » m’a offert l’opportunité de cuisiner avec Nobert Tarayre ... ça ne se refuse pas !!). Je ne suis pas non plus diététicienne ni nutritionniste mais j’essaie, autant que faire ce peut, de cuisiner des plats équilibrés et pas trop sucrés. Je suis autodidacte et c’est pour cette raison que ce livre n’a pas la prétention d’être une référence culinaire mais simplement de regrouper les recettes de mon blog qui ont été les plus appréciées auxquelles j’ai ajouté une petite dizaine totalement inédites.

Les abonnés de mes réseaux sociaux me disent apprécier la simplicité, l’originalité et le souci du détail dans mes recettes grâce notamment à mes nombreuses photos, c’est pour cette raison que vous trouverez dans cet ouvrage des recettes faciles, rapides, abondamment illustrées et qui épateront vos convives. Par ailleurs, tous les ingrédients sont facilement trouvables dans le commerce, ce qui vous simplifiera la tâche afin de les reproduire. Ils sont également relativement peu onéreux, sauf pour les recettes plus festives, ce qui permettra à grand nombre d’entre vous de faire et refaire les recettes au gré de vos envies ...

Je vous demanderais enfin un peu d’indulgence car ce livre est le premier que je réalise et contient donc certainement des imperfections malgré tout le soin que j’ai voulu y apporter.

Le livre de recettes que vous êtes en train de lire est l’aboutissement de nombreuses heures de travail mais également un rêve qui se réalise.

N’hésitez pas à m’envoyer vos photos de plats réalisés à partir de mes recettes via ma page Facebook, je me ferai une joie de les ajouter aux 800 autres déjà publiées.



Remerciements

Je tiens à remercier en premier lieu mon mari et mes enfants qui m'ont toujours soutenue dans mes expériences culinaires en étant les premiers à goûter mes plats salés comme sucrés. Merci pour leurs conseils et leur patience quand il fallait attendre que je prenne mes réalisations en photo pour vous les présenter aujourd'hui dans cet ouvrage avant de les déguster.

Merci infiniment à ma famille qui a toujours cru en moi et qui m'a, de près ou de loin, encouragée à poursuivre cette aventure culinaire et à créer ce livre. Je pense en particulier à mes parents, ma sœur, mon frère, mes beaux-frères et belles-sœurs, mes neveux et nièces, mes cousins et cousines.

Je ne serai jamais assez reconnaissante à mon amie Delphine qui a fait toute la mise en page de ce livre. Je la remercie infiniment pour son travail remarquable qui a si bien su mettre en valeur mes recettes.

Un grand merci à toutes les personnes qui me suivent sur mes réseaux sociaux, mes chers abonnés sans qui ce livre n'existerait pas. Merci à tous ceux qui m'ont encouragée à publier ce recueil de recettes, toutes celles qui ont contribué à son financement participatif. Merci pour vos messages d'encouragement, de soutien et vos commentaires positifs qui me donnent de l'élan et l'envie de me surpasser.

Aujourd'hui, je suis vraiment ravie et émue de vous présenter mon premier livre :
44 recettes F.R.E.E Faciles, Rapides, Économiques & Épatantes.

Microplane

Le matériel nécessaire pour cuisiner

En plus d'être enseignante, je suis également Conseillère culinaire pour la société Guy Demarle qui propose à la vente des moules souples en silicone Flexipan et toute une gamme de produits et accessoires pour la cuisine. Vous trouverez donc dans cet ouvrage de nombreuses recettes réalisées dans ces moules ou empreintes et également avec le i-cook'in qui est un robot culinaire qui mixe, pétrit et chauffe. Nul besoin d'avoir tout ce matériel pour faire mes recettes mais pour les personnes ayant le i-cook'in à la maison, je vous indique comment l'utiliser pour certaines recettes.

Il est par contre indispensable d'avoir un minimum d'accessoires pour pouvoir cuisiner dans de bonnes conditions. Je vous conseille donc d'avoir dans vos placards :

- des culs de poule et supports ou des saladiers
- un fouet
- une maryse (spatule souple)
- une balance culinaire
- des moules de préférence en silicone pour un démoulage parfait
- une grille à trous pour mettre sous vos moules afin de faire passer la chaleur
- un robot pour pétrir et mixer.

Par ailleurs, j'utilise des sigles dans mes recettes, voici à quoi ils correspondent :

- càc : cuillère à café
- càs : cuillère à soupe
- l : litre
- g : gramme

Voici les moules ou empreintes que j'utilise pour mes recettes :

Recettes salées	Moules ou	Conte	Dimensions

	empreintes utilisés	nance	
- Moelleux à l'emmental	Empreintes petits fours Guy Demarle	1.4 cl / empreinte	Profondeur : 1.5 cm Diamètre : 3.7 cm
- Mini-cannelés petits pois	Empreintes mini-cannelés Guy Demarle	2.5 cl / empreinte	Profondeur : 3 cm Diamètre : 3.5 cm
- Tartelettes melon & jambon	Empreintes tartelettes Mathon	9 cl	Diamètre : 7.5 cm Hauteur : 2 cm
- Terrine de saumon	Petit moule marguerite Guy Demarle	70 cl	Profondeur : 4 cm Diamètre : 17.5 cm
- Tarte de saumon frais, tomate & romarin	Moule rect. amovible Mathon	150 cl	Profondeur : 2.5 cm Longueur : 20 cm Largeur : 30 cm
- Brioche tomates séchées & chèvre	Moule Cosy Guy Demarle	110 cl	Profondeur : 4 cm Longueur : 22.5 cm Largeur : 16 cm
Tarte tourbillon aux légumes colorés	Moule à tarte cannelé Guy Demarle	200 cl	Profondeur : 3.5 cm Diamètre : 28 cm
- Moelleux Crousti	Empreintes tartelettes Mathon	9 cl	Diamètre : 7.5 cm Hauteur : 2 cm
- Cookies tout chocolat	Toile Silpain Guy Demarle	/	Longueur : 40 cm Largeur : 30 cm
- Madeleines orange & chocolat	Empreintes madeleines Guy Demarle	3.5 cl	Profondeur : 2 cm Longueur : 8 cm Largeur : 4.5cm
- Barres de céréales	Moule carré Guy Demarle	200 cl	Profondeur : 4.5 cm Longueur : 32 cm

- Clafoutis aux cerises - Gâteau au yaourt à l'ananas	Guy Demarle		Longueur : 22 cm Largeur : 22 cm
- Brioche Buchty - Croque tablette aux fruits - Gâteau amandine aux abricots & pépites de chocolat	Moule tablette Guy Demarle	150 cl	Profondeur : 4.5 cm Longueur : 20.5 cm Largeur : 20.5 cm
- Gâteau magique au chocolat - Gâteau japonais - Fromager à la noix de coco - Entremet trois chocolats - Forêt noire aux griottes	Moule génoise Guy Demarle	140 cl	Profondeur : 6 cm Diamètre : 18 cm
- Napolitain vanille / fraise	Flexipan plat Guy Demarle	/	Profondeur : 2 cm Longueur : 33.5 cm Largeur : 23.5 cm
- Tarte amandine poire & chocolat	Moule à tarte cannelé Guy Demarle	200 cl	Profondeur : 3.5 cm Diamètre : 28 cm
- Tiramisu allégé au citron	Moule à cake	200 cl	Profondeur : 7 cm Longueur : 26 cm Largeur : 11 cm
- Bavarois poire & chocolat	Moule rosace Guy Demarle	170 cl	Profondeur : 5.5 cm Diamètre : 23.5 cm

Recettes Salées

Apéritifs :

Moelleux à l'emmental

Verrines asperges, crevettes & mousse d'avocat

Mini cannelés petits pois

Tartelettes melon & jambon

Roulés de courgette ail & fines herbes

Entrées :

Terrine de saumon

Velouté de petits pois aux lardons

Tarte de saumon frais, tomate & romarin

Cassolette de poulet & courgette

Brioche tomates séchées et chèvre

Plats de résistance :

Crevettes façon Thaï

Roussette provençale & quinoa

Bœuf à la méxicaine

Parmentier de saucisses de Montbéliard

Fèves au chorizo

Tarte tourbillon aux légumes colorés

Flan aux épinards

Chou-fleur à la bolognaise

Recettes salées Festives :

Mille-feuilles foie gras et pommes caramélisées

Queues de langoustines à l'Armoricaine

Recettes salées réalisables avec les enfants :

Trèfle à quatre feuilles

Mug cake tomme fraîche & dés de jambon

Petits déjeuners et goûter :

Moelleux Crousti

Cookies tout chocolat

Madeleines orange & chocolat

Barres de céréales

Brioche Buchty

Desserts :

Gâteau magique au chocolat

Verrines framboise / spéculos

Gâteau japonais

Panna Cotta allégée aux fruits exotiques

Tarte amandine poire & chocolat

Napolitain vanille / fraise

Fromager à la noix de coco

Clafoutis aux cerises

Tiramisu allégé au citron

Gâteau amandine aux abricots & pépites de chocolat

Entremet aux 3 chocolats

Gâteau au yaourt à l'ananas

Roses de pommes aux éclats de nougatine

Recettes sucrées Festives :

Forêt noire aux griottes

Bavarois poire & chocolat

Recettes salées réalisables avec les enfants :

Verrines palets et kiwis

Croque tablette aux fruits

Recettes Salées

Moelleux à l’emmental

Vous pouvez remplacer l’emmental par de la mimolette râpée pour apporter une touche de couleur.

25 bouchées – Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min

- 2 blancs d'œufs
- 100 g d'emmental râpé
- 50 g de farine
- des graines de pavot, sésame ou lin

1- Préchauffer votre four à 200°.
2- Monter les blancs en neige.
3- Dans un saladier, mélanger délicatement l'emmental râpé, la farine et les blancs en neige à l'aide d'une maryse.
4- Déposer une cuillère à café bombée de ce mélange dans vos petites empreintes.
5- Saupoudrer les graines.
6- Enfourner à 200° durant 10 minutes.

Sortir vos moelleux et les laisser refroidir légèrement avant de les déguster pour un apéritif ou avec une salade.

Verrines asperges, crevettes et mousse d’avocat

Vous pouvez remplacer les avocats par un concombre préalablement dégorgé afin que votre préparation ne soit pas trop liquide.

9 verrines de 8 cl – Préparation : 15 min – Cuisson : 0 min

- 2 avocats mûrs à point
- 1 citron
- 20 cl de crème épaisse légère
- 1 càs de piment doux
- sel
- 100 g de crevettes décortiquées
- 100 g d'asperges vertes miniatures égouttées

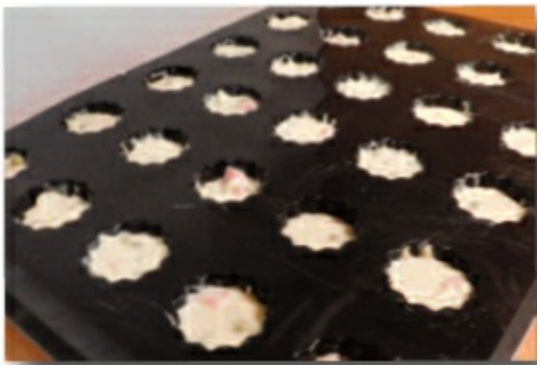
1- Retirer la peau et le noyau des avocats et les mixer au robot ou 45 sec Vit 5 au i-cook'in.
2- Ajouter le jus du citron, la crème épaisse légère, le piment et le sel puis mélanger de nouveau au fouet ou 45 sec Vit 5 au i-cook'in.
3- Déposer cette préparation dans une poche à douille et remplir vos verrines.

4- Ajouter les crevettes et les asperges en les enfonçant légèrement dans la mousse d’avocat.

Garder vos verrines au frais jusqu’à dégustation et les décorer avec des quartiers de citron.

Mini cannelés petits pois & jambon

Sortir du four vos moelleux et les laisser refroidir légérement avant de les déguster tièdes ou froids pour un apéritif, avec une salade en entrée ou pour accompagner une viande.



30 pièces – Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min

- 50 g de farine
- 30 g de beurre fondu
- 150 g de crème liquide légère
- 2 œufs
- 140 g de petits pois égouttés
- 75 g de dés de jambon
- 70 g de gruyère râpé
- 2 càs de graines de tournesol
- sel, poivre et muscade

1- Préchauffer votre four à 200°.
2- Mélanger la farine, le beurre fondu, la crème liquide et les œufs au fouet ou 20 sec Vit 4 au i-cook'in avec le fouet.
3- Ajouter les petits pois, les dés de jambon, le gruyère râpé, les graines de tournesol, le sel, le poivre puis la muscade et homogénéiser le tout ou

mélanger durant 20 sec Vit 4 au i-cook'in avec le fouet.
4- Verser votre Préparation dans les empreintes mini cannelés (environ une cuillérée à soupe par mini cannelé).
5- Enfourner vos empreintes durant 15 minutes à 200°.

Tartelettes melon & jambon

Vous pouvez remplacer le jambon par du thon et le melon par de la pêche ... c'est très bon également !!

12 tartelettes – Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min

Pour la pâte brisée :
- **150 g de farine**
- **75 g de beurre mou**
- **45 g d'eau**
- **2 pincée de sel**

Pour la garniture :
- **100 g de jambon à braiser**
- **150 g de ricotta**
- **50 g de mascarpone**
- **2 càs de piment doux en poudre**
- **1 melon**
- **quelques feuilles de basilic**

1- Préchauffer votre four à 180°.

2- Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène ou 1 minute fonction pétrin au i-cook'in.
3- Étaler votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la découper avec un emporte pièce aux dimensions de vos empreintes à tartelettes. Foncer votre pâte dans les empreintes et la piquer à l'aide d'une fourchette. Recouvrir les fonds de tartelettes avec du papier sulfurisé et déposer des billes en céramique afin que la pâte ne gonfle pas à la cuisson. Enfourner durant 20 minutes à 180°. Laisser vos fonds de tartelettes refroidir.
4- Faire cuire le jambon à la poêle. Le mixer et ajouter la ricotta, le mascarpone puis le piment. Mélanger le tout à la fourchette et déposer cette Préparation dans une poche à douille.
5- Garnir vos fonds de tartelettes avec cette mousse de jambon.
6- Découper les billes de melon à l'aide d'une cuillère parisienne. Déposer 5 billes de melon par tartelette puis ajouter les feuilles de basilic.

Garder vos tartelettes au frais jusqu'à dégustation.

Roulés de courgette ail & fines herbes

Vous pouvez accompagner vos roulés de courgette avec des billes de melon et des tranches fines de saucisson pour un apéritif vite préparé.

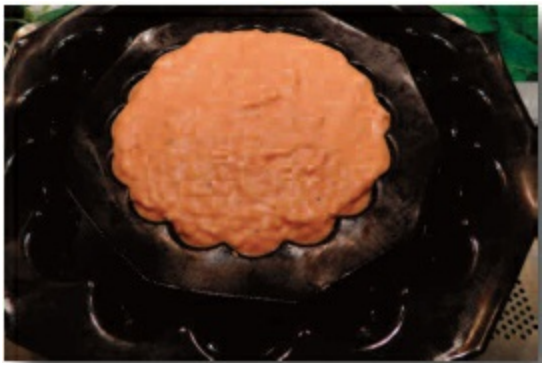
24 roulés <u>Préparation</u> : 10 min <u>Cuisson</u> : 0 min

- 1 belle courgette
- 125 g de fromage frais ail et fines herbes
- 125 g de ricotta
- sel et poivre

1- Laver la courgette et la couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline en l'entamant sur 3 "côtés" afin d'éviter les pépins.
2- Écraser le fromage frais, la ricotta, le sel et le poivre avec une fourchette.
3- Mettre votre Préparation dans une poche à douille avec une douille cannelée.
4- Enrouler chaque lamelle de courgettes autour de votre pouce pour en faire des roulés. Enfoncer une pique en bois dans vos roulés si les lamelles de courgette ne tiennent pas. Les fourrer avec la <u>Préparation</u> et les décorer éventuellement avec des feuilles de basilic.

Terrine de saumon

Pour faire la sauce qui l'accompagne, il vous suffit de mélanger 200 g de fromage blanc ou yaourt, 3 cuillerées à soupe de jus de citron, de la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Bon appétit !!



10 parts – Préparation : 10 min – Cuisson : 1h15 min

- 5 œufs
- 200 g de crème épaisse
- 70 g de gruyère râpé
- 100 g de tomates concentrées
- 280 g de saumon égoutté en boîte
- sel, poivre

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème épaisse, le gruyère et le concentré de tomate ou au i-cook'in durant 30 secondes Vit 5 avec le fouet.
3- Ajouter le saumon émietté. Bien mélanger au fouet ou au i-cook'in 10 secondes Vit 5 toujours avec le fouet.
4- Verser la préparation dans un moule qui pourra être accueilli dans un autre moule pour le bain-marie.

5- Faire cuire au bain-marie durant 1 h 15 à 180°.

Velouté de petits pois aux lardons

Servir aussitôt avec éventuellement quelques lardons que vous aurez mis de côté et des croûtons.

6 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min

- 1 oignon
- 200 g de lardons
- 1 litre d'eau
- poivre (pas besoin de sel car les lardons le sont déjà suffisamment)
- 1 grosse boîte de petits pois (800 g avec le jus)
- 60 g de crème liquide légère

1- Peler et mixer grossièrement l'oignon au mixeur ou 10 sec Vit 5 au i-cook'in.
2- Faire revenir l'oignon et les lardons dans une poêle jusqu'à ce que les lardons soient cuits ou 5 min 100 ° Vit 2 au i-cook'in.
3- Dans une grande casserole, mettre l'oignon, les lardons, un litre d'eau, le poivre, une grosse boîte de petits pois entière avec le jus et cuire durant 15 minutes à feux doux ou 10 minutes 100° Vit 2 au i-cook'in.

4- Ajouter la crème liquide après la cuisson et mixer votre velouté jusqu’à ce qu’il soit homogène au mixeur ou en appuyant 6 fois 5 sec sur le turbo avec le i-cook'in.

Tarte de saumon frais, tomate & romarin

Cette tarte convient parfaitement pour une entrée ou un repas léger avec des crudités.

8 parts – Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- **1 pâte feuilletée**
- **300 g de saumon frais**
- **2 cas de moutarde á l'ancienne**
- **5 cas de crème épaisse légère**
- **3 tomates bien mûres**
- **50 g de parmesan**
- **1 cas de romarin**

1- Préchauffer votre four à 200°.
2- Étaler la pâte feuilletée dans un moule rond ou rectangulaire en fonction de la forme de votre pâte.
3- Découper votre saumon en fines lamelles et le réserver au frais.
4- Dans un saladier, mélanger la moutarde et la crème épaisse à l'aide d'un fouet. Verser cette Préparation au fond de votre tarte et bien la répartir à l'aide d'une cuillère.

5- Découper vos tomates en fines lamelles et les répartir sur le mélange moutarde/crème épaisse.
6- Ajouter vos lamelles de saumon puis saupoudrer le tout avec le parmesan et le romarin.
7- Enfourner votre tarte durant 25 minutes à 200°.

Laisser votre tarte durant 15 minutes avant de la démouler puis servir aussitôt ...

Cassolette de poulet & courgette

Cette recette vous permettra découler votre pain dur pour en faire de la chapelure.

5 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- 3 courgettes de taille moyenne
- 2 càs d'huile d'olive
- 500 g de poulet (aiguillettes ou filets)
- sel, poivre
- 2 càc de piment doux
- 2 gousses d'ail
- 5 feuilles de basilic
- 50 g de pain dur
- 60 g de parmesan

1- Préchauffer le four à 200°.
2- Laver, peler et couper les courgettes en dés. Les faire revenir 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen.
3- Couper le poulet en petits morceaux et le faire revenir 5 minutes avec les courgettes. Saler, poivrer et ajouter le piment à la préparation.

4- Peler et mixer l’ail avec le basilic et le pain dur au robot ou 10 sec Vit 5 au i-cook'in.
5- Verser le mélange se trouvant dans la poêle dans vos cassolettes puis ajouter la chapelure précédente. Saupoudrer de parmesan.
6- Enfourner durant 10 minutes à 200°.

Servir aussitôt avec une salade. Bon appétit !!

Brioche tomates séchées et chèvre frais

Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des dés de jambon, du saumon frais ou du saumon fumé.

4 parts Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

- 3 œufs
- 90 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de crème semi-épaisse légère
- sel, poivre
- 100 g de tomates séchées
- 150 g de fromage de chèvre frais

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, la farine, la levure, la crème, le sel et le poivre. Vous devez obtenir une pâte homogène.
3- Couper les tomates séchées en morceaux et le fromage de chèvre. Mélanger le tout délicatement à l'aide d'une maryse.
4- Verser la Préparation dans un moule.
5- Enfourner votre brioche durant 30 minutes à 180°.

Vous pouvez déguster votre brioche salée avec des crudités afin de constituer un repas équilibré !! J’ai ajouté des billes de concombre pour décorer ma brioche.

Crevettes façon Thaï

Vous pouvez ajouter un peu de coriandre fraîche finement ciselée sur votre plat final.

6 personnes <u>Préparation</u> : 10 min <u>Marinade</u> : 30 minutes <u>Cuisson</u> : 10 min

- 1 kg de crevettes roses fraîches
- 2 gousses d'ail
- 4 càs de sauce soja
- 3 càs de jus de citron
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 càs d'huile de noisette
- 1 ½ càc de gingembre en poudre
- 1 ½ càc de curry en poudre
- 400 g de riz Thaï

1- Décortiquer vos crevettes.
2- Peler et hacher l'ail finement puis le mélanger avec la sauce soja, le jus de citron, les huiles et les épices.
3- Laisser mariner les crevettes dans la sauce durant 30 minutes.
4- Faire cuire votre riz dans de l'eau bouillante non salée car la sauce soja l'est déjà suffisamment.

5- Poêler vos crevettes durant environ une minute de chaque côté. Verser la sauce dans la poêle à la fin de la cuisson des crevettes et faire cuire de nouveau deux minutes à feu doux. Votre sauce doit légèrement épaissir.
6- Dresser vos assiettes et verser un peu de sauce sur le riz.

Servir bien chaud. Bon appétit !!!

Roussette provençale & quinoa

La roussette appartient à la famille des petits requins mais ne mesure qu'environ 80 cm de long. Le quinoa, originaire d'Amérique du Sud, ressemble à une céréale mais fait partie de la famille des Chénopodiacées, tout comme la blette, la betterave et l'épinard.

6 personnes Préparation : 10 min Cuisson : 25min

- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **3 càs d'huile d'olive**
- **1 poivron vert**
- **un bocal de 400 g de purée de tomates**
- **15 cl de vin blanc**
- **1 cube de bouquet garni**
- **1 kg de roussette**
- **1 càs de miel**
- **400 g de quinoa**

1- Peler l'oignon et l'ail puis les émincer. Faire revenir le tout avec l'huile d'olive dans une cocotte durant 5 minutes à feu doux.
2- Laver, épépiner et découper le poivron en dés. L'ajouter dans la cocotte.

3- Verser la purée de tomates, le vin blanc, le cube de bouquet garni (pas besoin d'ajouter du sel car le cube en contient déjà), les roussettes passées au préalable sous l'eau et couper en tronçons de 15 cm environ puis le miel dans la cocotte. Laisser mijoter le tout durant 20 minutes à feu moyen, couvercle fermé, en remuant de temps en temps.
4- Faire cuire le quinoa dans un faitout en le plongeant durant 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.

Boeuf à la mexicaine

Vous pouvez remplacer le persil par de la coriandre pour changer les saveurs du plat.

6 personnes <u>Préparation</u> : 20 min <u>Cuisson</u> : 50 min

- 600 g de bœuf (macreuse de préférence)
- 400 g de carottes
- 1 belle branche de céleri sans feuille
- 1 càs de farine
- 3 càs d'huile d'olive
- 250 g de tomates entières pelées au jus en boîte
- 2 Kub Or
- 500 g d'eau soit ½ litre
- 10 feuilles de persil
- 2 càc de cumin (ou moins en fonction des goûts)
- sel et poivre
- 500 g de haricots rouges

1- Couper la viande en dés d'environ 2 cm de côté.
2- Peler et couper les carottes en dés ainsi que le céleri.

3- Rouler les dés de viande dans la farine.
4- Faire chauffer légèrement l'huile dans une cocotte puis ajouter la viande. Faire revenir durant 5 minutes et ajouter les dés de carottes et céleri, les tomates entières avec leur jus, les 2 Kub Or et l'eau.
5- Incorporer le persil lavé et haché ainsi que le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger et laisser mijoter durant 15 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
6- Introduire les haricots rouges et prolonger la cuisson encore 30 minutes, toujours à feu moyen en remuant régulièrement.

Parmentier de saucisses de Montbéliard

Cette recette est parfaite pour faire manger du poireau aux enfants car il est dissimulé avec les pommes de terre et en général, ils adorent les saucisses !!

8 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 40 min

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 poireaux
- 5 càs d'huile d'olive
- 1200 g de pommes de terre
- sel, poivre et muscade
- 4 saucisses de Montbéliard
- 200 g de crème épaisse
- 100 g de gruyère râpé

1- Préchauffer le four à 200°.
2- Peler les oignons et la gousse d'ail puis les hacher à la main ou 10 sec Vit 5 au i-cook'in.
3- Couper les poireaux en rondelles et bien les laver à l'eau. Les ajouter aux oignons et à l'ail et faire revenir le tout avec 2 càs d'huile d'olive

dans une poêle durant 10 minutes ou 8 min 110° Vit. 2 au i-cook'in.
4- Peler et couper les pommes de terre en rondelles fines puis les laver. Ajouter au mélange précédent.
5- Saler, poivrer. Ajouter la muscade et 3 càs d'huile puis faire revenir le tout à la poêle durant 20 minutes à feu doux ou 16 min 110° Vit 2 au i-cook'in.
6- Faire cuire les saucisses durant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante à feu doux.
Couper les saucisses en lamelles.
7- Déposer la moitié des saucisses au fond du plat à gratin puis la moitié des poireaux et pommes de terre.
8- Répartir la crème fraîche sur le tout, une couche de saucisses puis le restant de poireaux et pommes de terre. Ajouter enfin le gruyère râpé.
9- Enfourner le parmentier durant 20 minutes à 200°.

Fèves au Chorizo

Ne salez pas votre plat étant donné que le chorizo et le fond de veau le sont déjà.

6 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min

- 550 g de fèves pelées fraîches ou congelées
- 200 g de chorizo
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 2 càc de fond de veau
- 400 g de sauce tomate
- 1 bouquet garni
- poivre

1- Faire dégeler vos fèves si elles ne sont pas fraîches.
2- Couper le chorizo en lamelles.
3- Peler et émincer les oignons et l'ail. Les faire revenir avec l'huile d'olive et le chorizo dans une cocotte durant 5 minutes à feu doux.

4- Ajouter les fèves, le vin blanc, le fond de veau, la sauce tomate, le bouquet garnir et le poivre. Mélanger à l'aide d'une spatule en bois, recouvrir et laisser mijoter à feu doux durant 15 minutes en remuant de temps en temps.

C'est prêt, à table !!!

Tarte tourbillon aux légumes colorés

Cette tarte peut aussi bien se manger chaude, tiède ou froide pour une entrée ou un plat de résistance accompagnée d'une salade afin de constiture un repas léger.

8 parts Préparation : 20 min – Cuisson : 55 min

Pour la pâte **:**
- 170 g de farine
- 80 g de beurre

- 40 g d'eau
- 1 petit jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 2 càc d'herbes de Provence

<u>Pour la garniture</u> :
- 3 grosses càs de moutarde à l'ancienne
- 3 carottes
- 3 courgettes
- une dizaine de tomates cerise
- 3 œufs
- 100 g de fromage frais ail et fines herbes
- sel, poivre, piment doux

1- Mélanger tous les ingrédients de la pâte avec les doigts pour obtenir une belle boule non collante ou programmer 1 minute Fonction Pétrin au i-cook'in.
2- Étaler votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la foncer dans votre moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette.
3- Préchauffer votre four à 180°.
4- Étaler la moutarde dans le fond de votre tarte.
5- Peler les carottes et les passer dans une mandoline pour en faire des lamelles très fines. Laver les courgettes et en faire également de fines lamelles.
6- Disposer les lamelles de légumes en forme de tourbillon sur la moutarde en alternant les couleurs et en commençant par l'extérieur. Ajouter les tomates cerise coupées dans le sens de la longueur.
7- Mélanger les œufs, le fromage, le sel, le poivre et le piment doux ou fouet ou 45 sec Vit 5 au i-cook'in et verser cette préparation sur la tarte.
8- Enfourner durant 55 minutes à 180°.

Flan aux épinards

Vous pouvez remplacer le fromage de brebis par du gruyère râpé, de la mimolette ou de la mozzarella suivant vos goûts. Cette recette est parfaite pour faire manger des épinards aux enfants et même aux grands réticents ...

8 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 40 min

- 600 g d'épinards congelés
- 5 œufs
- 250 g de ricotta
- 150 g de crème liquide
- sel et poivre
- 1 càc de curry
- 200 g de jambon fumé en allumettes
- une dizaine de tomates cerises
- 120 g de fromage de brebis

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Faire décongeler les épinards et les égoutter au maximum.
3- Mélanger dans un saladier les œufs, la ricotta, la crème, le sel, le poivre et le curry au fouet ou 30 sec Vit 5 au i-cook'in.

4- Incorporer les épinards au mélange et bien remuer à la spatule ou au i-cook'in 30 sec Vit 3.
5- Verser cette Préparation dans un moule à gratin.
6- Incorporer les allumettes de jambon fumé puis disposer les tomates cerise coupées en deux sur votre flan ainsi que le fromage en tranches.
7- Enfourner durant 40 minutes à 180°.

Servir bien chaud avec une salade verte afin de composer un repas équilibré.

Choux-fleur à la bolognaise

Essayez de remplacer le chou-fleur par des choux de Bruxelles ... c'est un bon moyen pour faire manger des légumes aux enfants !!

8 personnes <u>Préparation</u> : 10 min <u>Cuisson</u> : 35 min

- 1 chou-fleur
- 500 g de viande de bœuf hachée pour bolognaise assaisonnée à la tomate
- 750 g de lait
- 75 g de farine
- sel
- poivre
- muscade
- 60 g de beurre
- 100 g de sauce tomate
- 100 g de parmesan râpé

1- Préchauffer le four à 200°.
2- Faire cuire les bouquets de votre chou-fleur dans l'eau bouillante salée durant 15 minutes et l'égoutter.

3- Faire cuire votre viande dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit cuite à cœur.
4- Préparer votre béchamel en faisant chauffer votre lait dans une casserole et en incorporant la farine, le sel, le poivre, la muscade, le beurre lorsque le lait commence à bouillir en fouettant énergiquement ou au i-cook'in 9 min 90°Vit 5 avec le fouet en mettant tous les ingrédients dans le bol en même temps.
5- Déposer votre chou-fleur au fond d'un plat allant au four puis verser la moitié de la sauce béchamel. Ajouter toute la viande hachée puis recouvrir de sauce tomate et du restant de sauce béchamel. Saupoudrer le tout de parmesan râpé.
6- Enfourner votre plat durant 20 minutes à 200°.

Servir bien chaud accompagné éventuellement d'une salade.

Mille-feuilles foie gras et pommes caramélisées

Réaliser le montage lorsque les pommes caramélisées sont bien chaudes afin de faire cuire légèrement le foie gras... c'est délicieux !

6 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 15 min

- 4 pommes Gala
- 30 g de caramel
- 250 g de foie gras
- 12 tranches de pain de mie

1- Peler les pommes et les couper en fines lamelles.
2- Faire revenir les lamelles de pommes dans la poêle avec le caramel durant environ 15 minutes en ajoutant un demi verre d'eau lorsque le caramel est absorbé et que les pommes vont commencer à coller dans la poêle. Remuer régulièrement et arrêter la cuisson lorsque vous n'avez plus d'eau au fond de la poêle.
3- Couper votre foie gras en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
4- Faire griller vos tranches de pain de mie au grille pain. Enfoncer un emporte pièce d'environ 8 cm de diamètre dans vos tranches de pain de mie grillées pour les découper.

5- Monter vos mille-feuilles en déposant une tranche de pain de mie découpée au fond puis les lamelles de pommes caramélisées chaudes, de nouveau une tranche de pain de mie grillée, le foie gras et enfin des pommes pour finir. Retirer délicatement l'emporte pièce à l'aide d'un poussoir.

Servir aussitôt ...

Queues de langoustines à l’armoricaine

Dresser votre assiette avec du riz et arroser le tout généreusement de sauce. Bon appétit !!!

6 personnes – <u>Préparation</u> : 10 min – <u>Cuisson</u> : 50 min

- **100 g de beurre**
- **800 g de queues de langoustines**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 échalotes**
- **2 carottes**
- **70 g de concentré de tomates**
- **200 g de purée de tomates**
- **40 cl de vin blanc**
- **1 bouquet garni**
- **1 càc de curry**
- **sel, poivre**
- **1 petit verre de Cognac (environ 10 cl)**

1- Faire fondre 60 g de beurre dans une poêle puis ajouter les queues de langoustines et laisser le tout mijoter durant 10 minutes à feu moyen en recouvrant d'un couvercle. Remuer de temps en temps.
2- Peler l'oignon, l'ail et les échalotes puis les ciseler ou mixer durant 15 sec Vit 8 au i-cook'in. Faire revenir le tout dans une poêle avec 40 g de beurre durant 8 minutes ou faire revenir au i-cook'in durant 5 minutes 80° Touche S.
3- Eplucher et couper en petits dés les carottes. Ajouter le concentré de tomates, la purée de tomates, le vin blanc, le bouquet garni, le curry, le sel et le poivre. Laisser le tout mijoter durant 30 minutes dans une casserole ou 15 minutes au i-cook'in 100° Vit 2.
4- Verser le Cognac sur vos langoustines chaudes, faire mijoter 30 secondes et lâcher une allumette allumée dans votre poêle pour flamber vos langoustines en retirant votre poêle de dessous votre hotte et en ne mettant pas votre visage au-dessus de la poêle !!! Retirer ensuite votre allumette.
5- Retirer le bouquet garni de votre préparation précédente et mixer au mixeur ou 1 minute Vit 5 au i-cook'in avec 3 coups de turbo. Passer votre préparation au chinois et verser le tout dans la poêle avec les langoustines.
6- Faire revenir vos langoustines à feu doux durant un petit quart d'heure afin que votre crème s'épaississe légèrement.

Trèfle à 4 feuilles

Vous pourrez retirer les piques en bois après la Cuisson pour obtenir un trèfle à quatre feuilles. La cinquième saucisse servira de tige.

4 personnes – Préparation : 5 min – Cuisson : 4 min

- 5 saucisses de Strasbourg
- 4 œufs
- sel et poivre

1. Couper les saucisses dans le sens de la longueur en s'arrêtant à environ 1 cm du bout.
2. Retourner les deux côtés en même temps pour former un cœur et faire tenir avec une pique en bois.
3. Faire revenir les saucisses une minute dans une poêle chaude et huilée puis les retourner et déposer délicatement l'œuf entier à l'intérieur sans casser le jaune.
4. Saler et poivrer. Laisser cuire environ 3 minutes à feu doux.

Mug cake tomme fraîche & dés de jambon

Vous pouvez varier les goûtes en mettant différentes sortes de fromages (raclette, gruyére, mimolette ...) ou de viande (poulet, bacon, viande rouge mixée) ...

5 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min

- 150 g de beurre
- 40 g de lait
- 5 œufs
- sel et poivre
- 120 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 200 g de tomme fraîche
- 1 gousse d'ail
- 150 g de dés de jambon blanc

1- Faire fondre le beurre dans un saladier au micro-ondes ou 1 min 40 à 60° Vit 2 au i-cook'in.
2- Ajouter le lait, les œufs, le sel et le poivre et mélanger au fouet ou 10 sec Vit 4 au i-cook'in.

3- Verser la farine et la levure dans la préparation puis mélanger de nouveau au fouet ou 10 sec Vit 4 au i-cook'in.
4- Couper la tomme fraîche et l'ail en dés et les incorporer à la préparation avec les dés de jambon. Bien mélanger le tout avec une maryse ou 1 minute au i-cook'in.
5- Remplir vos mugs et faire cuire au micro-ondes 5 minutes puissance 1000 Watts.

Recettes sucrées

Moelleux Crousti

Pour un goûter complet, ajouter des fruits et un verre de lait.

12 parts – Préparation : 10 min – Cuisson : 12 min

- 2 œufs entiers
- 90 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de crème liquide légère
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel
- 2/3 d'un paquet de levure chimique
- 50 g de riz soufflé au chocolat

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Battre au fouet les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé ou 30 sec Vit 5 au i-cook'in.
3- Ajouter la crème, la farine, une pincée de sel, la levure et le riz soufflé. Bien mélanger de nouveau au fouet pour obtenir une pâte homogène ou 30 sec Vit 5 au i-cook'in.
4- Verser votre pâte dans 12 empreintes d'environ 7 cm de diamètre.
5- Enfourner durant 12 minutes à 180°.

Laisser vos Moelleux Crousti refroidir avant de démouler ... bon goûter !!!

Cookies tout Chocolat

Laisser vos cookies refroidir à la sortie du four durant au moins 30 minutes avant de les décoller de la toile silpat ou du papier sulfurisé car ils sont trés friables lorsqu'ils sortent du four mais fon. dants une fois re. froidis.

14 gros cookies – Préparation : 10 min — Cuisson : 12 min

- 2 œufs
- 160 g de sucre roux
- 220 g de chocolat noir en tablette
- 60 g de beurre
- 110 g de farine
- 1/2 càc de levure chimique
- 1/2 càc de sel
- 100 g de grosses pépites aux trois chocolats

1- Préchauffer le four à 160°.
2- Mélanger à l'aide d'un fouet les œufs avec le sucre ou au i-cook'in avec le fouet 1 minute Vit 4.
3- Faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre au micro-ondes durant 1 min 30 1000W. Homogénéiser le tout.

4- Ajouter le chocolat fondu aux œufs sucrés et bien remuer au fouet ou 30 sec. Vit 4 au i-cook'in.
5- Verser la farine, la levure et le sel dans votre pâte et mélanger au fouet ou 1 minute fonction pétrin en retirant le fouet au i-cook'in.
6- Former des boules de pâte, les aplatir et les déposer sur une toile Silpat ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Espacer légèrement vos cookies car ils vont un peu s'élargir durant la cuisson. Enfoncer les pépites de chocolat dans vos cookies.
7- Enfourner durant 12 minutes à 160°.

Madeleines orange & chocolat

Cette recette convient pour des madeleines ou mini-madeleines, les temps de Cuisson sont identiques.

30 madeleines <u>Préparation</u> : 10 min <u>Repos</u> : 2 heures <u>Cuisson</u> : 10 min

- 125 g de beurre mou
- 50 g de lait
- 200 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 250 g de farine
- 1 càs de jus d'orange
- 1 zeste d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 200 g de chocolat dessert en tablette

1- Faire fondre le beurre au micro-ondes et le laisser refroidir.
2- Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet le lait, le sucre, les œufs, la farine, le jus d'orange, le zeste et le sucre vanillé ou 20 sec Vit 8 au i-cook'in.

3- Ajouter la levure et le beurre refroidi en mélangeant bien ou 30 sec Vit 8 au i-cook'in.
4- Déposer votre préparation dans un saladier et laisser reposer environ 2h à température ambiante. Votre pâte va légèrement gonfler et faire des petites bulles, c'est la levure qui agit.
5- Préchauffer votre four à 220°.
6- Remplir les empreintes d'une bonne cuillérée à café bombée de pâte jusqu'à ce que vous remplissiez l'empreinte à ras bord. Taper sous votre plaque plusieurs fois pour égaliser la pâte dans les empreintes.
7- Enfourner 6 minutes à 220° puis 4 min à 200°.
8- Laisser refroidir les madeleines et les démouler.
9- Laver votre moule à madeleines et faire chauffer le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes ou au bain marie.
10- Verser et répartir une cuillérée à café de chocolat dans le fond des empreintes avant d'y déposer la madeleine en appuyant légèrement. Taper le dessous de votre plaque pour faire remonter les bulles d'air.
11- Laisser au réfrigérateur durant deux bonnes heures avant de démouler délicatement.

Barres de céréales

Vos barres de céréales se conservent parfaitement bien durant plusieurs jours dans une boite hermétique en métal.

12 barres – Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- 1 banane bien mûre
- 90 g de sirop d'agave
- 2 càs d'eau
- 150 g de flocons d'avoine
- 150 g d'amandes effilées
- 120 g de pépites de chocolat noir
- 40 g de raisins secs

1- Préchauffer le four à 180°.
2- A l'aide d'une fourchette, écraser la banane et la mélanger au sirop d'agave et à l'eau. Faire cuire le tout durant 5 minutes à feu doux dans une casserole et les raisins secs.
3- Durant ce temps, mélanger les flocons d'avoine, les amandes effilées, les pépites de chocolat.

4- Verser la compotée de banane par-dessus les ingrédients secs puis bien remuer à l'aide d'une spatule pour obtenir un mélange homogène. Tous les ingrédients doivent être liés.
5- Etaler votre préparation au fond de votre moule (carré ou rectangulaire de préférence afin de former des barres rectangulaires).
6- Enfourner durant 20 minutes à 180° jusqu'à ce que votre préparation brunisse.

Attendre que la préparation soit légèrement refroidie pour couper en barres.

Brioche Buchty

Sortir votre brioche du four à la fin de la cuisson et la laisser reposer au moins une demi-heure avant de la retirer du moule. Laisser refroidir votre brioche avant de la saupoudrer de sucre glace.

Vous pouvez déposer une cuillérée de pâte à tartiner au chocolat préalablement congelée à l'intérieur de chaque boule afin qu'elle soit plus gourmande. Cette brioche se garde de nombreux jours dans un sac de congélation fermé.

16 parts Préparation : 10 min Temps de repos : 3 h 45 min Cuisson : 30 min

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure pour brioches
- 2 gros œufs entiers + du lait demi-écrémé ou entier de façon à ce que les œufs + le lait fassent 200g
- un pot de crème fraîche épaisse entière de 20 cl ou 200g
- 60 g de sucre en poudre
- 1 càc rase de sel fin
- quelques gouttes de lait
- sucre glace

1- Dans la cuve de votre robot, ou dans un saladier, verser la farine et la levure.
2- Ajouter les œufs et le lait jusqu'à ce que les œufs + le lait fassent 200 g. Verser par-dessus la crème épaisse, le sucre et le sel.
3- Pétrir au robot durant 3 minutes fonction pétrin ou à la main durant 5 bonnes minutes. Vous obtenez une pâte filante légèrement collante aux doigts.
4- Laisser votre pâte pousser tranquillement dans un saladier durant environ 3 heures dans une pièce à température ambiante.
5- Dégazer votre pâte sur un plan de travail propre et fariné en appuyant de nombreuses fois pour faire partir l'air. Découper votre pâte afin de faire des pâtons d'environ 50 / 60 g.
6- Rouler les pâtons dans votre main sur un plan de travail fariné afin d'obtenir de belles boules (entre le pouce et l'auriculaire).
7- Déposer les 16 boules obtenues dans votre moule de forme carrée ou ronde. Recouvrir votre brioche d'un torchon propre et la laisser de nouveau pousser durant 45 minutes.
8- Préchauffer votre four à 150°.
9- Vaporiser votre brioche avec un peu de lait puis l’enfourner durant 30 minutes à 150°.

Gâteau magique au chocolat

Ce gâteau est appelé magique car votre préparation unique va se transformer en 3 couches différentes : le biscuit, la crème et le flan.

Pour une l'anniversaire d'un enfant, planter 4 ou 6 mikados sur le dessus de votre gâteau et déposer un ballon de baudruche, vous obtenez une montgolfière...

8 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 55 min

- 4 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 c à soupe d'eau
- 125 g de beurre fondu
- 115 g de farine
- sel
- 45 g de cacao amer en poudre
- 500 g de lait entier ou demi-écrémé tiède

1- Préchauffer le four à 150°C.
2- Mettre les jaunes d'œufs, le sucre et l'eau dans un saladier et bien mélanger au fouet.
3- Ajouter le beurre fondu et remuer de nouveau.
4- Incorporer la farine, une pincée de sel, le cacao amer et le lait tiède puis mélanger énergiquement de façon à ce que votre Préparation soit

bien lisse et homogène.
5- Monter les blancs d’œufs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la préparation précédente. Votre pâte est liquide, c'est normal.
6- Verser la Préparation dans un moule à gâteau d’environ 20 cm de diamètre et enfourner pour 55 minutes à 150°.

Laisser refroidir à la sortie du four puis le placer au frais, il est encore meilleur après au moins 12 h au réfrigérateur.

Verrines Framboise Spéculos

Si vous n’avez pas de crème fluide au mascarpone, vous pouvez utiliser moitié crème liquide entière et moitié mascarpone, votre chantilly sera ainsi ien ferme.

5 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 0 min

- 200 g de crème fluide au mascarpone Elle & Vire
- 2 sachets de sucre vanillé
- 40 g de sucre
- 200 g de spéculos
- 250 g de framboises

1- Faire une belle crème fouettée en mélangeant la crème fluide au mascarpone à l'aide d'un fouet électrique ou du Speedy Chef Tupperware.
2- Ajouter les sucres et mélanger délicatement à l'aide d'une maryse.
3- Bien mixer vos spéculos à l'aide d'un robot ou 10 sec vit 9 au i-cook'in.
4- Mettre la chantilly dans une poche à douille avec une douille cannelée.
5- Dresser vos verrines en alter nant les couches de spéculos, de chantilly et de framboises.

Conserver vos verrines au frais jusqu’à dégustation.

Gâteau Japonais

Ce dessert est également appelé fromager Saint-Amour. Il est ultra léger, aéré, moelleux ... on a l'impression de manger un nuage.

10 personnes – Préparation : 15 min Cuisson : 1h15 min Temps de prise au réfrigérateur avant dégustation : 5 heures

- 6 œufs
- 300 g de fromage blanc
- 20 cl de lait ou 200 g
- 60 g de beurre fondu
- 150 g de sucre en poudre
- jus 1/2 citron
- 20 g de farine

1- Préchauffer le four à 180°.
2- Séparer les jaunes des blancs.
3- Mélanger le fromage blanc avec le lait et le beurre au fouet ou 20 sec Vit 4 au i-cook'in.

4- Fouetter les jaunes d’œufs avec 50 g de sucre et le jus de citron puis les incorporer au mélange de fromage blanc et mélanger le tout.
5- Ajouter la farine tamisé et mélanger en faisant attention à ne pas avoir de grumeaux.
6- Monter les blancs d’œufs en meringue au robot avec les 100 g de sucre restants ou programmer le i-cook'in pour 5 minutes Vit 4 puis verser 50 g de sucre au bout de 10 secondes et les 50 g restants lorsqu'il reste 2 minutes au compteur. Vous devez obtenir une belle meringue française.
7- Incorporer l’appareil de fromage dans la meringue en mélangeant délicatement.
8- Verser votre préparation dans un moule à bords hauts et cuire au bain-marie (le niveau d’eau doit à peu près arriver aux 4/5 de la hauteur de votre moule).
9- Cuire au four pendant 15 minutes à 180°, puis baisser la température à 160° et poursuivre la cuisson pendant 1h jusqu’à ce que le dessus soit légèrement doré.
10- Éteindre le four et laisser le gâteau à l’intérieur pendant 30 minutes porte entrouverte.

Laisser votre dessert durant au moins 5 heures au réfrigérateur avant de le démouler. Je vous conseille de l'accompagner d'un coulis de framboise .... c'est un délice

Panna Cotta allégée aux fruits exotiques

Le 2Rcode vous indiquera une variante de Panna Cotta à la crème Milka.

6 personnes Préparation : 15 min Temps de prise au réfrigérateur : 2 heures

- 250 g de lait
- 250 ml de crème liquide entière
- 1 sachet d'agaragar de 2 g
- 1 càs d'extrait liquide de vanille
- 40 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- ½ ananas
- 2 bananes
- 2 kiwis
- un filet de jus de citron

1- Mélanger le lait, la crème liquide, l'agar-agar et la vanille liquide puis faire chauffer durant 2 minutes après ébullition ou 5 minutes 100° Vit 3 au i-cook'in. Ajouter les sucres et mélanger de nouveau hors du feu ou 15 sec au robot.
2- Verser dans des verrines (penchées si vous souhaitez cet effet) et laisser prendre au frais durant au moins 2 heures.
3- Décortiquer l'ananas et le couper en dés.
4- Peler les bananes et les kiwis puis les couper en lamelles.
5- Arroser les fruits d'un filet de citron et les disposer dans les verrines par dessus la Panna Cotta.

Servir bien frais avec quelques feuilles de menthe.

Tarte amandine poire & chocolat

Cette tarte se mange aussi bien tiède que froide. Vous pouvez remplacer les poires par des abricots ou des pommes coupées en lamelles.

8 personnes Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

Pour la pâte brisée **:**
- 150 g de farine
- 75 g de beurre mou
- 45 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 càc de sucre vanillé

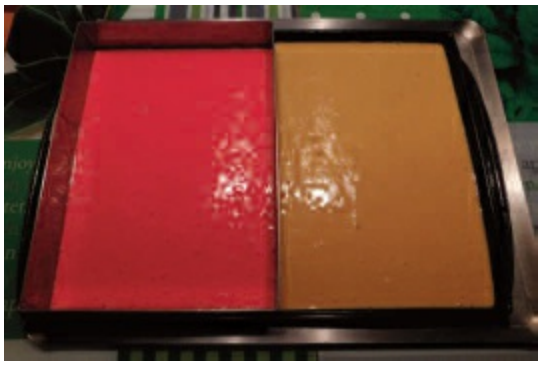
Pour la garniture **:**
- 200 g de chocolat noir dessert en tablette

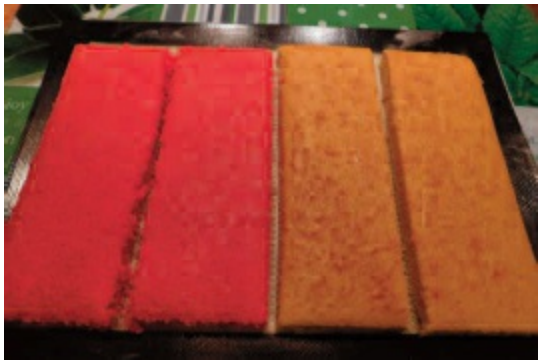
- 100 g de crème liquide (légère de préférence)
- 450 g de poires au sirop égouttées
- 3 œufs
- 70 g de cassonade en poudre
- 70 g de poudre d'amandes
- une poignée d'amandes effilées

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Mélanger tous les ingrédients nécessaires pour la pâte brisée et former une belle boule ou pétrir 1 minute fonction Pétrin au i-cook'in.
3- Étaler votre pâte à l'aide d'un rouleau sur un plan de travail propre et fariné. Déposer la pâte dans un moule à tarte (j'ai utilisé le moule à tarte cannelé Guy Demarle). Piquer la pâte avec une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas trop à la cuisson.
4- Faire fondre le chocolat et la crème au microondes durant 2 minutes ou dans une casserole. Bien remuer pour obtenir une préparation homogène puis l'étaler sur le fond de tarte.
5- Couper vos poires en lamelles. Les disposer par-dessus le chocolat.
6- Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la poudre d'amandes à l'aide d'un fouet. Verser le tout sur votre tarte. Parsemer les amandes effilées
7- Enfourner votre tarte durant 40 minutes à 180°

Napolitain vanille/fraise

Laisser votre Napolitain vanille / fraise refroidir au minimum 5 heures au frais avant de couper les côtés avec un grand couteau pour que votre gâteau soit très présentable.





12 personnes – Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

Pour les génoises **:**
- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 càs sucre vanillé
- 200 g de crème fraîche liquide légère
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 paquet de levure chimique
- 2 càs d'extrait de vanille
- 6 càs de sirop de fraise
- éventuellement des colorants naturels jaune et rouge.
Pour la ganache **:**
- 200 g de chocolat noir
- 70 g de crème fraîche liquide
- 1 càs de rhum

Pour réaliser les 2 biscuits :
1- Préchauffer le four à 180°.
2- Mélanger les œufs, le sucre et le sucre vanillé au fouet ou 40 secondes Vit 5 au i-cook'in.
3- Ajouter la crème, la farine, le sel, la levure et bien fouetter ou 40 secVit 5 au i-cook'in.
4- Diviser votre pâte en deux dans 2 saladiers.

5- Mettre 2 càs d'extrait de vanille dans le premier saladier et bien mélanger.
6- Déposer 6 càs de sirop de fraise dans le deuxième saladier avec une pointe de couteau de colorant rouge. Bien mélanger.
7- Mettre un cadre rectangle sur un côté de votre plaque pâtissière ou déposer le papier sulfu risé au fond de votre plaque à pâtisserie et faire une séparation au milieu pour que les deux pâtes ne se mélangent pas. Répartir vos deux pâtes de chaque coté sans les mélanger.
8- Enfourner environ 15 minutes à 180°.
9- Sortir vos deux pâtes dès la fin de la cuisson et les laisser refroidir sur un torchon propre.

Pour réaliser la ganache au chocolat et le montage :
1- Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre avec la crème et le rhum au micro-ondes durant 1 min 30. Remettre à chauffer si nécessaire (ou dans le i-cook'in, mixer le chocolat 10 secondes V10 puis ajouter la crème et le rhum et chauffer 4 min Vit 2 90 °).
2- Laisser refroidir.
3- Couper chaque génoise en deux dans le sens de la longueur. Vous obtenez ainsi 2 génoises goût vanille et 2 génoises goût fraise.
4- Napper chaque génoise avec le chocolat au rhum et les empiler les unes sur les autres. Napper la dernière et décorer à votre convenance.

Fromager à la noix de coco

Attende que votre fromager soit refroidi pour le démouler et le laisser au frais deux bonnes heures avant de le déguster.

8 parts – Préparation : 15 min – Cuisson : 70 min

Pour la pâte biscuitée :
- 180 g de farine
- 30 g de sucre de canne en poudre
- 120 g de beurre

Pour le fromager :
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 60 g de noix de coco râpée
- 1 kg de fromage blanc

1- Préchauffer le four à 180 °.

2- Malaxer la farine, le sucre et le beurre à la main ou 1 minute fonction pétrin dans le i-cook'in jusqu'à obtenir un texture homogène.
3- Étaler la pâte dans un moule d'un diamètre maximum de 22 cm.
4- Enfourner 20 min à 180 °. Votre biscuit doit avoir une couleur légèrement brune pour avoir du croquant en bouche. Sortir votre moule du four à la fin des 20 minutes mais ne pas éteindre votre four.
5- Mélanger au fouet les jaunes d'œufs avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse ou 45 sec Vit 5 au i-cook'in avec le fouet.
6- Ajouter la maïzena, la moitié de la noix de coco et le fromage blanc en continuant de battre ou programmer 1 min Vit 3 au i-cook'in.
7- Monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédant.
8- Verser votre préparation par-dessus la pâte biscuitée et saupoudrer le restant de noix de coco.
9- Enfourner durant 50 minutes à 180 °.

Clafoutis aux cerises

Vous pouvez varier les plaisirs en mettant des abricots, mirabelles ou bananes à la place des cerises.

8 personnes Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

- 600 g de cerises dénoyautées (ou non selon les goûts mais dans ce cas il vous en faudra 700 g au moins)
- 4 œufs
- 30 g de beurre fondu
- 100g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 250 g de lait ou 1/4 de litre

1- Préchauffer le four à 180°.
2- Déposer vos cerises dénoyautées dans le fond de votre moule (j'ai utilisé le moule carré Guy Demarle).
3- Dans un saladier, mélanger les œufs entiers, le beurre fondu, la farine, les sucres et le sel jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4- Ajouter le lait petit à petit tout en remuant. Vous devez obtenir une pâte liquide comme une pâte à crêpes.
5- Verser cette préparation sur les cerises.
6- Enfourner durant 45 minutes à 180°.

Sortir le clafoutis du four dès la fin de la cuisson. Attendre qu'il refroidisse avant de démouler.

Tiramisu allégé au citron

Le Limoncello est une liqueur de citron d'origine Italienne. Vous pouvez réaliser ce tiramisu de la même façon avec des oranges non traitées et du Grand-Marnier pour remplacer le Limoncello.

12 personnes Préparation : 20 min Préparation : 20 min Cuisson : 0 min Temps de repos au réfrigérateur : 5 heures

- **4 feuilles de gélatine de 2 g chacune**
- **3 citrons non traités**
- **4 œufs**
- **120 g de sucre en poudre**
- **250 g de mascarpone**
- **250 g de ricotta**
- **4 càs d'eau**
- **6 càs de Limoncello**
- **environ 18 biscuits de Reims suivant la grandeur de votre moule**
- **cacao amer pour la décoration**

1- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau.
2- Presser 2 jus de citron et faire fondre la gélatine à feu doux avec le jus quelques secondes à feu doux jusqu'à ce que cette dernière soit

totalement dissoute.
3- Dans un saladier, mélanger les jaunes d’œufs, le sucre, le mascarpone, la ricotta et le zeste de deux citrons. Ajouter le jus de citron gélifié et bien homogénéiser votre préparation.
4- Monter les blancs en neige et les mélanger délicatement à la préparation précédente.
5- Presser le dernier citron pour en retirer le jus. Ajouter 4 càs d'eau et 6 càs de Limoncello.
6- Recouvrir le fond et les côtés d'un moule à cake avec un film alimentaire transparent.
7- Tremper rapidement les biscuits dans le jus et les déposer au fond du moule. Verser la moitié de la préparation sur les biscuits puis remettre une couche de biscuits et finir par la préparation.
8- Laisser le tout durant au moins 5 heures au réfrigérateur.

Saupoudrer du cacao en poudre amer sur votre tiramisu au citron et des rondelles de citron pour la décoration finale. Servir aussitôt !!! J'aime personnellement beaucoup ce dessert, c'est frais et léger !! Bonne dégustation.

Gâteau amandine abricots & pepites de chocolat

Laisser le gâteau refroidir une petite demi-heure hors du four avant de la retourner ... il est délicieux tiède et très bon froid !

8 parts – Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- 75 g d'amandes en poudre
- 150 g de sucre en poudre
- 60 g de farine
- 125 g de beurre doux
- 4 blancs d'œufs soit environ 120 g
- 50 g de pépites de chocolat
- 1 grosse boîte d'abricots au sirop (810 g soit 475 g égouttés)

1- Préchauffer le four à 200°.
2- Mélanger au fouet la poudre d'amande, le sucre et la farine avec le beurre fondu 1 minute au micro-ondes.
3- Ajouter les blancs d'œufs et bien fouetter de façon à obtenir un mélange homogène.
4- Dans votre moule, déposer 1/3 des pépites de chocolat.
5- Verser ensuite la pâte et recouvrir avec 1/3 des pépites restantes

6- Égoutter les abricots au sirop et enfoncer les moitiés d'abricots dans la pâte. Recouvrir de pépites.
7- Enfourner durant 25 minutes à 200°.

Entremet aux 3 chocolats

Pour faire la base croustillante de votre entremet, vous pouvez utiliser différents biscuites : petits beurre, crêpes dentelles natures ou au chocolat, langue de chat ...

8/10 personnes Préparation : 30 min Cuisson : 0 min
Temps de prise au congélateur : 9 heures

- 200 g de crêpes dentelles au chocolat noir
- 120 g de petits beurre
- 125 g de beurre fondu
- 3 x 20 cl de crème fluide au mascarpone Elle & Vire
- 3 x 3 feuilles de gélatine de 2 g chacune
- 3 x 2 càs de lait
- 200 g de chocolat blanc en tablette
- 200 g de chocolat au lait en tablette
- 200 g de chocolat noir en tablette

1- Mixer les biscuits au robot ou durant 1 minute Vit 7 au i-cook'in.
2- Faire fondre le beurre durant 1 minute au micro-ondes et l'ajouter aux biscuits mixés. Mélanger bien le tout à l'aide d'une spatule dans un saladier et l'étaler au fond de votre moule. Mon moule génoise fait 18 cm

de diamètre et 6 cm de hauteur. Placer le tout au réfrigérateur durant 30 minutes.

3- Battre 20 cl de crème fluide pour en faire de la crème fouettée. Faire tremper 3 feuilles de gélatine dans une assiette en les recouvrant d'eau. Casser en morceaux puis faire fondre 200 g de chocolat blanc au micro-ondes durant 1 minute. Bien mélanger pour que le chocolat fondu soit homogène. Dans une casserole, faire fondre la gélatine essorée avec 2 càs de lait jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute entièrement. Verser la gélatine fondue sur le chocolat et bien mélanger. Incorporer le chocolat à la crème fouettée en mélangeant délicatement jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser cette première préparation sur le fond croquant.

4- Renouveler l'étape 3 de façon identique pour le chocolat au lait puis le chocolat noir en versant la couche de chocolat au lait sur le chocolat blanc et la couche de chocolat noir sur le chocolat au lait.. Bien laisser votre entremet sur un plan de travail plat jusqu'à la fin sans le bouger afin que toutes vos couches soient bien lisses et plates. La gélatine fait effet rapidement ce qui permet à vos couches d’entremet de prendre avant d’ajouter la couche suivante.

5- A la fin de votre travail, placer votre entremet dans le congélateur bien à plat durant toute une nuit soit 9 heures.

Sortir votre dessert du congélateur et le démouler de suite puis le laisser à l'air libre 5 heures avant la dégustation. A conserver au réfrigérateur par la suite.

Gâteau au yaourt à l’ananas

Laisser votre gâteau refroidir dans le moule durant 1 heure avant de le démouler et de le conserver au frais jusqu’à dégustation.

9 personnes – Préparation : 10 min — Cuisson : 30 min

- 1 ananas frais et mûr
- 8 càs de caramel liquide
- 3 œufs entiers
- 1 yaourt nature non sucré
- 140 g de farine
- 180 g de sucre en poudre
- 80 g de crème légère semi-épaisse
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 paquet de levure chimique

1- Préchauffer votre four à 180°.
2- Retirer le chapeau de votre ananas et le découper avec un découpe ananas.
3- Couper vos lamelles d'ananas en deux.

4- Verser le caramel liquide dans le fond de votre moule. Déposer les demi-lamelles d'ananas frais les unes à côté des autres assez serrées.
5- Dans un saladier, mélanger les œufs, le yaourt, la farine, le sucre en poudre, la crème, le sucre vanillé et la levure à l'aide d'un fouet ou 1 minute Vit 5 avec le fouet au i-cook'in. Vous devez obtenir une pâte homogène. Vous pouvez également mélanger les ingrédients dans le i-cook'in durant 1 minute Vit 5 avec le fouet.
6- Verser cette préparation sur vos lamelles d'ananas. Découper le restant de lamelles s'il en reste et les ajouter dans la pâte.
7- Enfourner le moule dans le four chaud à 180 ° durant 30 minutes.

Roses de pommes aux éclats de nougatine

Sortir vos roses de pommes du four dès la fin de la Cuisson et laisser refroidir avant de les démouler. Saupoudrer de sucre glace. Elles sont aussi bonnes tièdes que froides !!

6 roses Préparation : 15 min Cuisson : 30 minutes

- 2 belles pommes bio
- 1 pâte feuilletée
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 càs d'éclats de nougatine

1- Préchauffer votre four à 200°.
2- Laver vos pommes, retirer le trognon, les couper en deux puis les trancher en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
3- Saupoudrer la pâte feuilletée déroulée avec le sucre vanillé et les éclats de nougatine.
4- À l'aide d'un couteau, découper la pâte feuilletée en forme d'arc sur une largeur d'un centimètre et demi.
5- Déposer vos lamelles de pommes d'un bout à l'autre de l'arc en les chevauchant légèrement et en les faisant dépasser de la pâte.

6- Enrouler la pâte feuilletée avec les lamelles de pommes de façon à obtenir votre rose.
7- Déposer vos roses dans des empreintes rondes d'envi ron 5 cm de diamètre.
8- Enfourner vos roses de pommes durant 30 minutes à 200°.

Forêt noire aux griottes

Vous pouvez présenter votre forêt noire sous la forme d'un biscuit roulé en faisant cuire votre biscuit dans une plaque pâtissière.

8 parts – <u>Préparation</u> : 40 min – <u>Cuisson</u> : 20 min

<u>Pour le biscuit chocolaté</u> :
- 4 œufs
- 130 g de sucre en poudre
- 130 g de farine

- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 20 g de chocolat en poudre non sucré

***Pour la garniture* :**
- 40 cl de crème liquide au mascarpone
- 70 g de sucre en poudre
- 350 g de griottes dénoyautées au sirop
- 10 cl de Kirch
- copeaux de chocolat + quelques griottes pour la décoration.

Pour faire le biscuit chocolaté avec le i-cook'in :
1- Préchauffer le four à 180°.
2- Mettre les blancs d'œufs dans le i-cook'in avec une pincée de sel et programmer 3 minutes à 40° Vit 5 (en commençant progressivement vitesse 1, 2, 3, 4 puis 5 en 10 secondes).
3- Au bout des 3 minutes, programmer de nouveau 2 minutes avec le fouet et sans température Vit 5 en versant par le trou du gobelet le sucre et les 4 jaunes en même temps puis la farine, la levure et le sel enfin le chocolat en poudre. Attendre environ 30 secondes entre chaque ingrédient.
4- Verser votre pâte dans un moule génoise d'environ 22 cm de diamètre.
5- Enfourner durant 20 minutes dans votre four chaud.

Pour faire le biscuit chocolaté sans le i-cook'in :
1- Préchauffer le four à 180°.
2- Battre les blancs d'œufs et la pincée de sel avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

3- Verser le sucre tout en continuant de mélanger au fouet puis les 4 jaunes en même temps, la farine, la levure et enfin le chocolat en poudre. Continuer de battre durant 30 secondes après avoir mis les derniers ingrédients.
4- Verser votre pâte dans un moule génoise d'environ 22 cm de diamètre.
5- Enfourner durant 20 minutes dans votre four chaud.

Pour fourrer votre forêt noire aux griottes :
1- Découper votre biscuit chocolaté en 3 couches égales en épaisseur à l'aide d'une lyre à gâteau.
2- Monter votre chantilly en mélangeant la crème liquide au mascarpone et le sucre à l'aide d'un fouet ou dans le i-cook'in en programmant 50 sec Vit 5 avec le fouet. Déposer la chantilly dans une poche à douille avec une douille cannelée de préférence.
3- Égoutter vos griottes en gardant le sirop. Mélanger le sirop avec le Kirch. Garder 8 griottes pour la décoration finale.
4- Verser la moitié de ce mélange sur le premier biscuit que vous aurez posé sur votre plat de service. Le garnir avec 1/4 de la chantilly et la moitié des griottes égouttées.
5- Recouvrir avec le deuxième biscuit et recommencer l'opération avec le restant de jus au kirch et 1/4 de la chantilly.
6- Déposer le dernier biscuit et recouvrir votre forêt noire avec la chantilly restante.
7- Recouvrir les cotés et/ou le dessus avec des copeaux de chocolat suivant votre goût. Déposer 8 petits tas de chantilly et ajouter une griotte sur chaque pour la décoration finale.

Bavarois poire & chocolat

<u>Pour le biscuit chocolaté</u> :
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 1 càs d'extrait de vanille liquide
- 15 g de beurre
- 50 g de chocolat dessert en tablette
- 15 g de farine

<u>Pour faire la crème anglaise, la couche poire et chocolat</u> :
- 8 feuilles de gélatine de 2 g chacune soit 18 g
- 6 jaunes d'œufs
- 500 g de lait
- 70 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 455 g de poires au sirop égouttées ce qui correspond à une grosse boîte de conserve
- 130 g de chocolat dessert en tablette
- 20 cl de crème fluide au mascarpone que vous trouverez au rayon frais de votre magasin

Pour réaliser le biscuit chocolaté :
1- Préchauffer le four à 180°.
2- Blanchir légèrement les jaunes d'oeufs avec le sucre, ajouter la vanille liquide puis le beurre qui aura fondu avec le chocolat au bain-marie.

3- Monter les blancs en neige au fouet ou 1 min 30 au i-cook'in et les ajouter délicatement au mélange jaunes d'œufs, chocolat et beurre.
4- Ajouter la farine tamisée en pluie.
5- Étaler le biscuit dans un moule qui correspondra à un diamètre légèrement inférieur au haut du moule définitif pour votre bavarois. J'ai fait cuire mon biscuit chocolaté dans le moule génoise Guy Demarle et fait mon bavarois dans le moule rosace Guy Demarle.
6- Enfourner pour 15 minutes à 180°.
7- Débarrasser sur une grille et laisser refroidir.

Laisser votre bavarois durant 8 heures au congélateur. Démouler votre dessert dès sa sortie du congélateur et le laisser durant 5 bonnes heures dégeler au réfrigérateur.

10 personnes <u>Préparation</u> : 30 min <u>Cuisson</u> : 15 min <u>Temps de prise au congélateur</u> : 8 h

Pour faire la crème anglaise, la couche poire et chocolat :

1- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans une assiette creuse remplie d'eau.

2- <u>Pour la crème anglaise</u> : Mélanger au fouet les jaunes d'œufs, le lait et les sucres dans une casserole en arrêtant de suite aux premiers minuscules bouillons soit faire cuire jusqu'à 82°. Avec le i-cook'in, mettre tous les ingrédients dans le bol avec le fouet et programmer 6 minutes 80° Vit 3.

3- Essorer la gélatine et la mettre dans la crème anglaise en mélangeant jusqu'à totale dissolution ou dans le i-cook'in en programmant 45 sec Vit 5 avec le fouet.

4- Diviser la quantité de crème anglaise en deux.

5- Mixer 100 g de poires au sirop égouttées au mixeur ou 10 sec Vit 10 au i-cook'in.

6- Verser ces 100 g de poires mixées dans le premier saladier de crème anglaise.

7- Faire fondre 130 g de chocolat cassé en morceaux durant 1 minute 30 au micro-ondes puissance 1000 W en remuant à mi-cuisson. Bien homogénéiser le chocolat fondu, il ne doit plus rester de grumeaux.
8- Verser 100 g de ce chocolat fondu dans la deuxième moitié de crème anglaise.
9- Pour ceux qui utilisent le moule Rosace, prendre la préparation anglaise au chocolat et en déposer au fond du moule de façon à ne couvrir que les trous (voir la photo). Placer le tout au congélateur.
10- Battre la crème pour pbtenir une crème fouettée (j'ai utilisé mon Speedy Chef Tupperware car mon i-cook'in était encore chaud après avoir fait cuire la crème anglaise).
11- Diviser la crème fouettée en deux et la répartir équitablement dans la crème anglaise à la poire puis celle au chocolat.
12- Verser la totalité de la mousse aux poires (mélange crème anglaise aux poires + crème fouettée) sur le décor au chocolat se trouvant au fond de votre moule lorsqu'il sera pris (toucher avec le doigt légèrement pour voir si la préparation a durci). Laisser prendre au congélateur durant 15 minutes.
13- Découper vos poires au sirop restantes en lamelles et les déposer sur la totalité de la mousse aux poires.
14- Verser la mousse au chocolat (la crème anglaise chocolatée + la crème fouettée) sur les poires.
15- Recouvrir votre biscuit chocolaté avec le restant de chocolat fondu et le retourner sur votre bavarois terminé (couche avec la pâte à tartiner au chocolat vers l'intérieur du dessert).

Verrines palets et kiwis

Servir vos verrines bien fraîches accompagnées éventuellement de délicieux palets de la Mére Poulard.

6 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 0 min

- 6 palets
- 6 kiwis
- 600 g de fromage blanc
- 4 càs de jus de citron
- 2 sachets de sucre vanillé

1- Mixer les palets au mixeur ou 3 sec Vit 5 au i-cook'in et les verser dans les verrines ou ramequins.
2- Peler les kiwis et en retirer la partie blanche qui se trouve au milieu et qui est plus dure. Les passer au mixer, pour en faire un coulis, ou 5 sec Vit 6 au i-cook'in.
3- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le jus de citron et le sucre vanillé.
4- Ajouter le fromage blanc sucré et citronné dans les verrines sur les palets émiettés et verser ensuite le coulis de kiwi.

Croque tablette aux fruits

Ce croque tablette peut se manger tiède ou froid avec les fruits que vous avez sous la main (pommes, kiwi, mirabelles, poires ...)

8 personnes Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

- 220 g de lait
- 4 œufs
- 50 g de crème liquide
- 40 g de sucre
- 40 g de beurre fondu
- 8 tranches de pain de mie (sans croûte si possible)
- pâte à tartiner Ovomaltine Crunchy pour apporter un côté croustillant
- 2 clémentines
- 2 bananes

1- Préchauffer le four à 180°.
2- Dans un saladier, bien mélanger au fouet le lait, les œufs, la crème, le sucre et le beurre fondu ou 45 sec Vit 4 au i-cook'in.

3- Tartiner les tranches de pain de mie avec la pâte à tartiner sur une seule face.
4- Verser environ 5 millimètres de préparation dans le fond de votre moule (carré de préférence, j'ai utilisé le moule tablette Guy Demarle).
5- Tapisser le fond du moule de 4 tranches de pain de mie avec la partie chocolatée vers le haut. Recouvrir ensuite avec les fruits pelés et coupés en lamelles.
6- Refermer votre croque tablette aux fruits avec les 4 tranches de pain de mie côté chocolaté vers l'intérieur.
7- Verser la totalité de la préparation liquide sur le pain de mie afin de bien l'imbiber.
8- Enfourner votre croque tablette aux fruits durant 20 minutes à 180°.

Idées menus sur 15 jours

Je vous suggère quelques idées de menus équilibrés. Chaque jour, vous devez consommer un aliment de chaque famille en plus de l'eau, à savoir :

- des féculents (pommes de terre, pâtes, riz, pain ...)
- des fruits et légumes
- des produits laitiers
- de la viande, du poisson ou des œufs (protéines)
- des matières grasses (lipides).

Les produits sucrés (glucides) doivent être consommés avec modération.

Comme je vous le répète, je ne suis ni diététicienne et encore moins nutritionniste. Néanmoins, en appliquant ces principes simples et donc en mangeant sainement et varié, il est assez facile de ne pas prendre de poids. Il suffit de manger des fruits et légumes, des produits laitiers, des protéines et féculents chaque jour en plus d'une bonne hydratation et d'une pratique sportive régulière. Les produits sucrés doivent être consommés avec parcimonie soit 2 à 3 fois par semaine maximum, juste pour le plaisir. Il est fortement déconseillé de manger entre les repas. Les enfants doivent néanmoins prendre un quatrième repas chaque jour entre le déjeuner et le dîner afin de répondre aux sollicitations énergétiques de leurs corps en pleine croissance.

Les recettes des plats en caractère gras se trouvent sur mon blog.

Semaine 1	Déjeuner	Dîner
LUNDI	◦ Crudités de saison ◦ **Aiguillettes de poulet marinées au citron et**	◦ **Velouté de carottes au gingembre et lait de coco**

	tomates à la provençale ○ **Crème au Nutella**	○ **Gratin d'aubergine au bacon** ○ Fruit de saison
MA RDI	○ **Asperges blanches** ○ **Paupiettes de porc aux fruits secs** ○ **Cheesecake magique**	○ **Roulé d'épinards au saumon fumé** ○ Fromage ○ **Pomponette choco façon crumble**
ME RC RE DI	○ Salade verte ○ **Cannelés carottes/champignons et aiguillettes de canard à la moutarde** ○ **Flan pâtissier**	○ **Soupe de légumes** ○ **Mini pizza de polenta** ○ Fruit de saison
JEU DI	○ **Salade d'avocat** ○ **Médaillon de sabre à la tomate accompagné de sa sauce curry** ○ **Mini tartelettes aux fruits**	○ **Bisque d'étrilles et croûtons à l'ail** ○ **Paillasson de pommes de terre, carottes, gingembre et ail** ○ **Crème aux œufs**
VE ND RE DI	○ Crudités de saison ○ **Crêpes au sarrasin fourrées aux poireaux, lardons et mozzarella** ○ **Gâteau au yaourt citronné**	○ **Carottes râpées sucrées / salées** ○ **Œufs brouillés aux chips** ○ Fruit de saison
SA ME DI	○ **Flan à la tomate** ○ **Roulade de veau à la méridionale et purée de céleri** ○ **Glace au chocolat carambar et éclats de sablés de la Mère Poulard**	○ **Quiche aux poireaux et noix de Saint-Jacques** ○ Salade verte ○ Verrines vanille / framboise et cœur chocolat
DI MA NC	○ Crudités de saison ○ **Magret de canard sauce Saint-Nectaire et Tian aux**	○ **Gaufres à la courgette et saumon fumé**

NC HE	**Saint-Nectaire et Flan aux légumes et pommes de terre** ◦ **Dessert aux fruits rouges**	**saumon fumé** ◦ Salade de cresson ◦ Fromage ◦ **Yaourt nature**

Semaine 2

	Déjeuner	Dîner
LUNDI	◦ **Verrines de faisselle et saumon fumé** ◦ **Flammekueche savoyarde** ◦ Fruit de saison	◦ **Courgettes croquantes au chèvre** ◦ Salade ◦ **Cheesecake au chocolat**
MARDI	◦ **Pain au thon** ◦ **Mini quiches poivron/tomate et steack à l'oignon** ◦ **Tarte au citron chocolatée et meringuée**	◦ **Tartines Nordiques** ◦ Salade verte ◦ **Crème aux œufs**
MERCREDI	◦ Crudités de saison ◦ **Rougail saucisses et riz Basmati** ◦ **Cannelés Bordelais**	◦ **Tarte tatin aux navets, miel et chèvre** ◦ Fromage ◦ Fruits de saison
JEUDI	◦ **Velouté de courge Butternut** ◦ **Sauté de porc aux nouilles chinoises et haricots verts** ◦ **Gâteau au caramel et chocolat**	◦ **Quiche aux poireaux, crevettes et citron** ◦ Salade verte ◦ **Barquette à la framboise**
VE	◦ Crudités de saison	◦ **Velouté au chou-**

ND RE DI	◦ **Gaufres gratinées à la carotte** ◦ **Moelleux aux mirabelles**	**fleur et noix** ◦ **Soufflé au fromage** ◦ **Yaourt à la vanille**
SA ME DI	◦ **Tartines crudités et tarama** ◦ **Paupiettes de poulet moelleuses au lard et purée de pommes de terre et carottes** ◦ **Petit fondant au chocolat**	◦ **Gratin de fenouil aux deux saumons** ◦ Salade verte ◦ Fruits de saison
DI MA NC HE	◦ **Roulé coloré au fromage frais** ◦ **Blanquette de poisson aux épices et lait de coco sur lit de tagliatelles** ◦ **Fraiboisier pistache**	◦ **Pain perdu au magret fumé de canard et crudités** ◦ Fromage ◦ **Coupe de fruits à la douceur de fraise**

Où me trouver?

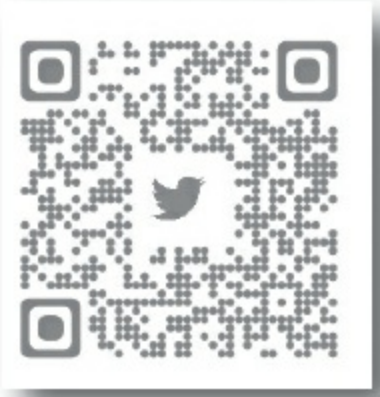
Ma page Facebook

Ma chaîne Youtube

Mon compte Instagram

Mon compte Food Reporter

Mon compte Twitter



Mon compte Food Reporter

© 2016, Christelle Devautour

Éditeur : BoD – Books on Demand GmbH
12/14 rond point des Champs Élysées, 75008 Paris
Impression : BoD – Books on Demand GmbH Norderstedt, Allemagne

ISBN : 9 782322 141203

Dépôt légal : **novembre** 2016